

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya, agama itu tak luput dari yang namanya mazhab atau aliran, sama seperti agama lain agama Buddha juga memiliki berbagai macam aliran diantaranya: *Mahayana* dan *Hinayana*. Di dalam *Mahayana* pecah menjadi banyak aliran, sedangkan di dalam *Hinayana* ada *Sarwastivada* dan juga *Theravada*.¹

Namun, diantara beberapa aliran tersebut yang masih mempertahankan ajaran asli Buddha *Gautama* dari India adalah aliran *Theravadha*. Di dalam aliran *Theravada* ini pokok tujuan mazhab ini yaitu berusaha untuk menjadi orang-orang suci (*arahat*) yang nantinya akan berhasil menaklukkan hasrat atau nafsu keinginan (*Tanha*) hingga menjadi terbebas dari kelahiran kembali yang tiada henti (*samsara*) dan pada akhirnya bisa melenyapkan diri ke dalam *Nibbana* yang merupakan tujuan akhir umat Buddha karena mampu terbebas dari kemelekatan.

Agama Buddha ini lahir dan berkembang pada abad ke-6 SM. Asal nama agama Buddha ini diperoleh dari pendiri agama Buddha itu sendiri yaitu *Siddharta Gautama* atau Sang Buddha yang artinya “tercerahkan”. Panggilan itu didapatkan oleh *Siddharta Gautama* setelah ia mampu meninggalkan kehidupan yang penuh dengan penderitaan dengan menjalani hidup yang suci, bertapa selama tujuh tahun di bawah *pohon Bodhi* atau *pohon hikmat*.²

Selama pertapaan itu Sang Buddha berkeliling di hutan dekat dengan sungai *Gangga* dan menemui guru-guru yang mashur dan mempelajari cara *Samadhi* dan cara-cara lain untuk menjadi seorang pertapa yang sejati dan benar. Dan setelah menjalani semua perintah guru-guru sang Buddha tidak pernah puas dalam hal itu, oleh karena itu ia mencoba melepaskan

¹ Harun Hadiwijono, *Agama Hindu dan Buddha*, (Jakarta, Badan Penerbit Kisten, 1997), Hal.68

² Joesoef Sou'yb, *Agama-Agama Besar Di Dunia*, (Jakarta, Pustaka Alhusna, 1993), Hal.72

diri dari semua tata cara agama dan lebih memilih dengan mencari jalan dan solusi dalam membebaskan diri dari penderitaan tersebut.

Pada suatu malam Buddha duduk di bawah pohon *Assatha* atau pohon *Boddi* yang berada di tepi sungai *Neranjara* di Buddha Gaya, pada waktu itu Sang Buddha pada usia 35 tahun dan ia memperoleh kesadaran Agung dan mencapai tingkat Buddha yang artinya orang-orang yang mendapatkan penerangan sejati.³

Sang Buddha mendapat “pencerahan” ketika Ia sedang bermeditasi di bawah pohon *Boddi*. Meditasi atau *Samadhi* ini tak hanya bertujuan untuk menjadi jalan ketenangan batin tetapi juga sebagai jalan kebahagiaan di kehidupan saat ini dan kehidupan yang akan datang.

Theravada yang merupakan salah satu dari aliran yang ada di dalam Agama Buddha ini juga melakukan praktik ritualnya dengan meditasi. Meditasi atau *Samadhi* ini juga dilakukan di dalam merayakan hari Waisak ada jadwal khusus di mana para umat Buddha melakukan meditasi dan juga ada meditasi rutinan di setiap Vihara. Meditasi ini bertujuan untuk introspeksi diri dan merenung. Adanya meditasi ini mampu meredam amarah orang-orang yang bernada tinggi karena di dalam meditasi memiliki cara dan objek agar yang meditasi mampu berkonsentrasi.

Dalam agama Buddha meditasi ini memiliki arti pengembangan batin (*Bhavana*) atau keadaan pikiran yang tertuju pada satu objek (*Samadhi*). Tujuan dari meditasi Buddha ini yaitu untuk mendapatkan kebebasan dari kejahatan diri kita dan menghilangkan hawa nafsu. Jika meditasi ini tidak memiliki hasil dalam hidup seseorang maka dapat di lihat bahwa ada yang tidak beres dalam menjalankan sistem meditasinya dan bisa juga dengan mempergunakan meditasi ini dengan tidak benar.

³ Maha Pandita Sumedha WidyaDharma, *Dhamma-Sari* (Jakarta, Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda, 1980), Hal.1

Meditasi dilakukan oleh penganut Buddha, meditasi ini adalah kegiatan yang merupakan bagian terpenting dalam ajaran Buddha dan bagian dari delapan Jalan Kebenaran. Dengan melakukan meditasi ini menurut Buddha mampu mengembangkan kekuatan yang ada dalam diri dengan melakukan usaha yang benar, pemikiran yang benar dan dengan konsentrasi yang benar juga.

Pada penelitian kali ini, peneliti mengambil judul ini karena banyak orang diluar sana yang belum mengetahui arti dan banyaknya manfaat dari meditasi itu apa? Dan penelitian ini ingin menegaskan kembali bahwasannya meditasi ini dibutuhkan pada masyarakat yang hidup dizaman modern ini sebagai obat penenang, pelarian dari ketidakadilan yang didapatkan, juga sebagai perenungan. Dalam dunia Barat, meditasi Buddhis ini tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang murni akademis ataupun minat eksotis. Di bawah tekanan kehidupan dan rumitnya hidup pada era modern ini kebutuhan untuk penyegaran mental dan spiritual sangat dibutuhkan, dan dalam bidang pengembangan pikiran yang sistematis, nilai-nilai meditasi Buddhis telah dikenal dan sudah teruji oleh banyak orang. Meditasi ini didasarkan pada metode pengembangan perhatian murni dan kesadaran, yang akhirnya bertujuan pada pelepasan akhir, pikiran tanpa keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin.

Penelitian ini dilaksanakan agar masyarakat luas mengetahui banyaknya manfaat yang ada dalam meditasi ini yang sudah dirasakan sendiri oleh umat Buddha Theravada yang rutin melakukan meditasi. Dan meditasi ini juga tak hanya dilakukan oleh umat Buddha saja tetapi sudah banyak yang menggunakan meditasi sebagai penyembuhan seperti penyakit hipertensi, stress, dan depresi.

Akhir-akhir ini meditasi menjadi populer. Dengan latihan meditasi dapat mencegah berbagai masalah atau penyakit. Karena dengan adanya meditasi ini manusia akan mampu mencapai tingkat pengendalian pikiran dan konsentrasi yang luar biasa. Buddha mengajarkan

untuk melakukan meditasi agar mampu melepas keinginan-keinginan yang muncul tiada henti. Kemudian penulis ingin mengetahui bagaimana tanggapan umat Buddhis mengenai meditasi menurut pemahaman mereka khususnya Theravada yang sampai saat ini masih menggunakan ajaran Sang Buddha, dan dampak apa yang didapat oleh penganut Buddha setelah melakukan meditasi? hal ini yang mendorong penulis melakukan penelitian ini. Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya hanya disebutkan mengenai meditasi itu apa? Apa saja manfaat yang ada ketika melakukan meditasi? Dan meditasi sebagai penyembuhan berbagai penyakit saja. Peneliti kali ini lebih menfokuskan meditasi sebagai jalan menuju ketenangan batin bagi umat Buddhad Theravada dan juga bagaimana meditasi itu sendiri menjawab kebutuhan masyarakat pada saat ini yang dipenuhi dengan tekanan kehidupan.

Wisma Sangha Theravada Indonesia yang merupakan salah satu Vihara ternama di Jakarta. Hal ini disebabkan karena para pengikut Theravada yang semakin bertambah terutama di wilayah Jakarta. Wisma Sangha Theravada Indonesia menjadi salah satu tempat berkembangnya agama Buddha di wilayah Jakarta Selatan. Dan yang menarik, Di Vihara ini dapat banyak kegiatan mulai dari latihan meditasi yang diadakan rutin maupun kegiatan lintas iman dan banyak tokoh agama yang berdatangan ke Vihara ini, ini yang akan membantu penulis menjadi bahan pelengkap di dalam penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, penulis akan mengangkat dalam bentuk penelitian yang berjudul "*Meditasi sebagai jalan menuju ketenangan batin dalam kehidupan penganut Agama Buddha (Studi di Wisma Sangha Theravada Indonesia)*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan pokok dari masalah-masalah yaitu betapa pentingnya meditasi ini baik sebagai sarana untuk berkonsentrasi maupun untuk mendapat

ketenangan batin. Dan sesuai dengan judul penelitian di atas, maka dapat dirumuskan beberapa pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana persiapan dalam pelaksanaan meditasi agama Buddha Theravada?
2. Bagaimana bentuk dari pelaksanaan meditasi dalam agama Buddha Theravada?
3. Bagaimana kondisi psikologis dari penganut agama Buddha Theravada yang melakukan meditasi secara rutin dan benar?
4. Bagaimana meditasi mampu menjawab kebutuhan manusia yang memerlukan bantuan meditasi itu sendiri di era sekarang?

C. Tujuan Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana persiapan dalam pelaksanaan meditasi agama Buddha Theravada.
2. Untuk mengetahui bentuk dari pelaksanaan meditasi dalam agama Buddha Theravada.
3. Untuk mengetahui kondisi psikologis penganut agama Buddha Theravada yang melakukan meditasi secara rutin dan benar.
4. Untuk mengetahui bagaimana meditasi mampu menjawab mengenai kebutuhan manusia yang memerlukan bantuan dari meditasi.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian penulis itu terbagi dua yaitu:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan berguna yaitu:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk dijadikan referensi bagi mahasiswa, terkhusus mahasiswa yang sejurusan dengan penulis.

- b. Sebagai baca-bacaan umumnya masyarakat luas dan khususnya mahasiswa Studi Agama-Agama.
- c. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa yang mencari tentang meditasi.
- d. Penulis mengharapkan dengan adanya penelitian ini meditasi bisa menjadi sarana berkonsentrasi dengan benar, baik dalam agama Buddha itu sendiri maupun Non Buddha.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat berguna sebagai berikut:

- a. Bagi Penulis
Diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai cara berkonsentrasi dengan baik dan benar melalui meditasi.
- b. Bagi Mahasiswa
Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan konsentrasi dengan melalui metode meditasi ini.
- c. Bagi Universitas
Sebagai bahan bacaan untuk mahasiswa yang membutuhkan informasi mengenai meditasi di dalam Agama Buddha.

E. Tinjauan Pustaka

Referensi dan literatur yang berkaitan dengan meditasi dalam agama Buddha, pada penelitian sebelumnya bisa menjadi salah satu fokus pendukung penyusunan skripsi untuk penulis penelitian yang dilakukan di antaranya:

- a. Nanang Supyan dalam skripsi berjudul “*Meditasi dalam agama Buddha (studi tentang meditasi dalam konsep hidup Bhikku di Vihara Dharma Loka Garut)*” yang diterbitkan oleh IAIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2002 di

sini dijelaskan tentang bentuk-bentuk meditasi dalam agama Buddha, bagaimana pelaksanaan dan apa tujuan dari meditasi tersebut. Penulis tak hanya membahas tentang meditasi dan bagaimana meditasi itu saja tetapi penulis juga membahas tentang bagaimana peran Bhikku dalam kehidupan masyarakat Buddha dan apakah ada perbedaan dalam meditasi antara Bkhikku dengan masyarakat biasa. Bagaimana kehidupan Bhikku yang merupakan seorang guru yang sudah ditahbiskan hidupnya hanya untuk umat Buddha, dan menjelaskan peranan seorang Bhikku yang menjadi guru spiritual.

- b. Hevalia Pramudhanti dalam skripsi berjudul “*efektivitas meditasi transcendental untuk menurunkan stress pada penderita hipertensi*” yang diterbitkan oleh Universitas Negeri Semarang pada tahun 2016. Di sini menjelaskan pengalaman orang yang bermeditasi itu keadaan otaknya menjadi hening dan individu itu akan merasa dalam keadaan damai yang sesungguhnya. Pikiran seseorang itu yang sedang konsentrasi itu akan terpusatkan dan menjadikan semua organ menjadi saling sinkron. Di dalam skripsi ini juga menjelaskan bahwa dengan bermeditasi mampu menghilangkan rasa stress, dengan seseorang melakukan meditasi lalu dalam keadaan seimbang dan mampu memproduksi hormon melantonin dan endorphin dan menghilangkan rasa sakit.
- c. Desi Agus Setiani dalam skripsi berjudul “*Meditasi Buddhis Theravada (Studi kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)*” yang diterbitkan oleh Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2000. Di sini menjelaskan bahwa meditasi sebagai sarana untuk mengolah batin dan jiwa sehingga pengendalian diri dapat dilatih dengan baik. Dan penulis juga menjelaskan banyak manfaat dari meditasi untuk kehidupan sehari-hari, selain untuk pengendalian diri

meditasi juga dapat dikatakan sebagai pengembangan rasa toleransi antar umat beragama.

- d. Hastho Bramantyo dalam jurnal berjudul "*meditasi Buddhis: sarana untuk mencapai kedamaian dan pencerahan batin*" yang diterbitkan oleh Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra, Kopeng, Salatiga pada tahun 2018. Di sini menjelaskan pentingnya meditasi dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana meditasi itu adalah sebuah pengembangan batin dan transformasi spiritual. Namun tak hanya itu meditasi juga mampu membawa banyak manfaat lahir batin yang menunjang kesejahteraan hidup manusia dalam kehidupan sehari-harinya, oleh karenanya meditasi bisa dijadikan sebagai sebuah praktek spiritual yang sekaligus bisa menawarkan kesejahteraan hidup yang utuh, juga sebagai bentuk latihan rohani yang mencakup dalam dirinya hal yang bersifat duniawi dan rohani. Lalu dijelaskan juga mengenai kondisi psikologis seseorang sebelum dan sesudah melakukan meditasi, dan itu sangat mempengaruhi karena yang tadinya seseorang itu selalu gelisah memikirkan hal-hal yang rumit lalu dengan rutin melakukan meditasi seseorang itu menjadi tenang dalam menyikapi permasalahan hidupnya.

Berdasarkan sedikit uraian di atas memiliki kesamaan dalam membahas meditasi ini, pada penelitian di atas, meditasi dikaji dalam konsep kehidupan Bhikku dan menjelaskan juga tentang meditasi dan bentuk-bentuknya, mengenai perbedaan kondisi psikologis kepada umat Buddha yang sudah melakukan rutin dan tentang banyaknya manfaat yang terdapat ketika melaksanakan meditasi. Dalam penelitian kali ini, peneliti lebih memfokuskan kepada meditasi yang menjadi jalan ketenangan batin bagi umat Buddha Theravada dan juga meditasi yang mampu menjawab kebutuhan manusia yang memerlukan bantuan meditasi ini yang hidup di era sekarang ini.

F. Kerangka Pemikiran

Dua puluh lima abad yang lalu India menyaksikan suatu revolusi intelektual dan religious yang berpuncak pada runtuhnya monoteisme, keegoisan yang berkenaan dengan kependetaan, serta pendirian suatu agama sintetis; dengan suatu system pencerahan dan pandangan yang dengan tepatnya disebut *Dharma* [Ajaran Buddha].⁴

Dalam ajaran agama Buddha ada yang disebut dengan Dhamma yang merupakan ajaran Buddha, *dhamma* ini ditemukan oleh *Siddharta* di bawah pohon *Bodhi* dan di dalamnya memuat kebenaran, kebenaran yang ditemukan oleh *Siddharta* ini adalah kebenaran yang sudah ditemukan oleh Buddha-Buddha sebelum ia, jadi *Siddharta* ini merupakan orang yang telah menemukan kebenaran kembali setelah sekian lama dilupakan dan hilang manusia. Dengan kebenaran yang sudah ditemukan oleh *Siddharta* maka ia mendapat panggilan Buddha.⁵

Di dalam Dhamma itu memuat ajaran Sang Buddha dan ada 4 tahap yaitu: hidup adalah penderitaan (*dukkha*), asal usul penderitaan (*dukkasamudaya*), akhir penderitaan (*dukkhanirodha*), dan jalan kepada akhir penderitaan (*dukkhanirodhagaminiapatipada*). Pada jalan akhir penderitaan ini sang Buddha membagi prinsip jalan ini menjadi tiga kategori yaitu: *sila* (morallitas), *Samadhi* (meditasi), dan *panna* (kebijaksanaan). Dari ketiga prinsip itu dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Panna mencakup: 1. Pandangan yang benar

2. pikiran yang benar

Sila mencakup: 3. ucapan yang benar

4. Perbuatan yang benar

⁴ Terdapat pada Sutta Pitaka, salah satu bagian dari Tripitaka berbahasa Pali.

⁵ Dr. Abdul Syukur, MA, *Studi Agama Buddha*, (Bandung, Irin Press, 2009) Hal. 64-77

5. perbuatan yang benar

Samadhi mencakup: 6. penghidupan yang benar

7. Perhatian yang benar

8. konsentrasi yang benar

Sebagaimana yang telah dikemukakan di atas bahwa ketiga klasifikasi itu berkenaan dengan delapan jalan kebenaran dan satu sama lain saling terkait. delapan jalan kebenaran tersebut merupakan jalan menuju pencapaian terkahir yaitu *Nibbana*, tentang hal ini dijelaskan dalam kitab *Dhammapada* bab 20 syair No.273-274 sebagai berikut:

“inilah satu-satunya jalan. Tak ada jala lain untuk menuju pembersihan dari pandangan (yang keliru), ikutilah jalan ini olehmu. Jalan ini akan membingungkan Simara (mara= manifestasi dari segala kekotoran batin).dengan memasuki jaln ini, kamu akan mengakhiri penderitaan. Jalan aku tunjukkan ini adalah telah aku temui ketika aku mencabut duri (dari diriku)” (cunda J. Supandi, 1989).

Pada dasarnya kekotoran batin ini dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

1. *kilesa*, yaitu kekotoran batin yang kasar dan dapat jelas ditangkap panca indra dan sangat jelas terlihat dan dapat diketahui
2. *nivarana*, yaitu kekotoran batin yang agak halus dan agak sukar diketahui
3. *anusaya*, yaitu kekotoran batin yang sangat halus sehingga sangat sukar diketahui

Dengan adanya delapan ruas kebenaran itu dengan tujuan membersihkan diri dari kekotoran, jika kekotoran batin yang kasar dapat disingkirkan melalui sila, jika jenis kotoran yang menengah dilalui dengan *Samadhi*, dan jika jenis kotoran yang merupakan paling halus

makan melalui panna. Jika semua delapan ruas kebenaran dilakukan dengan baik maka semua jenis kekotoranpun akan berakhir pada suatu hari.

Dalam agama Buddha ada yang disebut dengan *Nibbana* yaitu pencapaian terakhir setelah manusia itu mampu menghilangkan keinginan-keinginan duniawi dan ia harus sanggup melakukan meditasi atau *Samadhi*. Dan meditasi ini juga merupakan bentuk ketidakpedulian dari cara hidup yang bersifat keduniawan seperti yang dijalankan oleh Sang Buddha sendiri.⁶

Dalam teori *dhamma samaddhi* inipun memegang peranan penting, karena ketika manusia itu sudah melakukan dhamma dengan baik tapi tanpa melakukan meditasi ini maka semuanya akan mentah artinya *Dhamma* itu akan tetap mentah ketika dikaji hanya dalam kerangka intelektual saja tanpa melalui perenungan yang matang dengan cara lewat batin juga pikiran (meditasi).

Manusia mempunyai pikiran yang merupakan sesuatu yang berperan penting dalam hidupnya. Pikiran juga merupakan panglima seseorang mampu melanggar atau menegakkan ajaran Buddha ini. Semua yang dilakukan manusia timbul melalui pikiran, ucapan bahkan tindakan yang timbul merupakan hasil dari pemikiran, ketika tubuh seseorang sudah mampu menguasai pikirannya dengan menyadari bahwa perbuatan buruk dan baik timbul dari pikiran. Maka ketika seseorang ingin menegakkan ajaran Sang Buddha ia harus memelihara dan bahkan menguasai pikirannya terlebih dahulu.

Meditasi merupakan usaha untuk memberi ketenangan dengan memisahkan pikiran dari nafsu. Meditasi juga memberi pandangan terang (*vivasana insight*) dengan

⁶ Dr. Abdul Syukur, MA, *Studi Agama Buddha*, (Bandung, Irian Press, 2009) Hal.76

menembus keadaan yang sanggup diamati keadaan yang sedemikian rupa dan barulah dapat melihat kebenaran dengan sebenar-benarnya.

Menurut Joachim Wach tentang agama yaitu merupakan perbuatan dari manusia yang paling mulia dalam kaitannya dengan Tuhan, kepadaNya lah manusia memberi harapan dan memberikan kepercayaan yang sesungguhnya.⁷ Ia juga mengatakan tentang pengalaman keberagamaan itu dibagi menjadi tiga yaitu: dalam bentuk pemikiran, tindakan dan keanggotaan.

Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan teori Joachim Wach tentang ekspresi keberagamaan sebagai tindakan. Karena disana menjelaskan tentang pengalaman agama yang terjadi pada setiap agama adalah hasil dari pemahaman mengenai tentang adanya Tuhan, manusia, juga alam yang didapat dari hasil pemikiran. Dimana pengalaman keberagamaan ini dimasukkan dalam bentuk tindakan atau perbuatan dan akan dilakukan seperti: beribadah kepada Tuhan, menjalankan perintah Tuhan, mensyukuri nikmat dari Tuhan, berbuat baik sesama manusia, dan juga memberikan pelayanan kepada alam yang merupakan ciptaan dari Tuhan juga.⁸ Setiap agama memiliki praktik keagamaannya masing-masing, sama halnya Buddha yang melakukan meditasi sebagai tindakan pendekatan diri kepada Tuhan dengan menghilangkan nafsu dunia.

Pada penelitian kali ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan psikologi agama. Di dalam psikologi agama ini mengarah kepada pemahaman apa yang dilakukan, dipikirkan dan dirasakan oleh penganut. Alasan peneliti melakukan pendekatan psikologi agama ini karena di dalam psikologi memuat tentang keadaan-keadaan emosional yang nampak dan memiliki kaitannya dengan agama. Dan pada pendekatan psikologi agama ini berkaitan dengan teori Joachim Wach yang diambil

⁷ Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama*, (Jakarta, PT.Raja Grafindo Persada, 1996) Hal. 2

⁸ Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama*, (Jakarta, PT.Raja Grafindo Persada, 1996) Hal. 147-149

peneliti tentang ekspresi keberagamaan, dan di psikologi agama ini membahas tentang apa yang dirasa juga apa yang dilakukan oleh penganut Buddha yang melakukan meditasi dengan rutin dan benar.

Berdasarkan telaah *di atas* kerangka pemikiran penulis berasumsi bahwa persepsi masyarakat ketika melakukan perbuatan baik dalam artian selalu mendekati diri pada Tuhan dan selalu mengikuti ajarannya maka itu masuk kedalam ekspresi keberagamaan dalam bentuk tindakan. Ketika umat Buddha menjalankan Dhamma termasuk meditasi di dalamnya semakin benar dan semakin rutin maka umat tersebut akan memperoleh kedamaian batin. Berikut merupakan bagan dari kerangka pemikiran:



bagan 1. Kerangka Pemikiran

G. Sistematika Penulisan

Bab pertama, yaitu berisikan pendahuluan yang di dalamnya memuat gambaran umum tentang apa yang akan di teliti, terdiri dari latar belakang , perumusan masalah,

tujuan dan manfaat dari penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, di bab kajian pustaka ini membahas mengenai sejarah Buddha, ajaran-ajaran pokok dari agama Buddha, aliran agama Buddha, mengenai Buddhisme Theravada, ajaran-ajaran Theravada, memuat biografi dari Joachim Wach, karya-karya Joachim Wach, teori pengalaman keagamaan dari Joachim Wach, dan membahas mengenai istilah dan arti meditasi.

Bab ketiga, akan dipaparkan mengenai metodologi penelitian, yang di dalamnya terdapat: jenis data, lokasi, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, wawancara, dan teknik analisis data.

Bab keempat, berisikan persiapan dalam melaksanakan meditasi, bentuk pelaksanaan dari meditasi dan kondisi psikologis umat Buddha yang melakukan meditasi untuk mencapai ketenangan batin.

Bab kelima, adalah bagian penutup yang berisi kesimpulan dari pembahasan yang ada pada bab 1, 2, 3, dan 4, juga memuat saran untuk kedepannya riset ini bisa di kembangkan.